

HOT ヨガ スケジュール

月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日
12:00(60) 鳩宿 「デトックスヨガ」	10:30(60) 水迫 「Yoga Sun-Tha」	10:45(60) 狩集 「プラナンガヨガ」	11:30(60) 福永 「デトックスヨガ」	11:00(60) 今和泉 「Yoga Sun-Tha」
19:30(60) 菌田 「デトックスヨガ」	21:00(60) 竹内 「デトックスヨガ」	20:30(60) 井上 「Yoga Sun-Tha」	20:00(60) 大久保 「デトックスヨガ」	19:00(60) 山口 「デトックスヨガ」

準備するもの

ヨガマット・水(1ℓ)・タオル



- 「 」→ベースとなるレッスンを記載しています(内容は別紙)
- 年間46回となります。(別紙カレンダーをご確認ください)
- 振替は月に2回までとなります。(期間:翌月末まで)
- 定員:10名



「デトックスヨガ」をベースに身体と心にゆっくり語りかけるように心地よく身体をほぐしていきます。デトックス効果のあるHOTスタジオで自分磨きをしていきましょう。感性を豊かに心身の健康を保つこと目標にしています。

月12:00～鳩宿



「デトックスヨガ」を中心に立位座位バランスよく行います。大粒の汗と爽快感は‘美のサプリ’！！ゆったりとHOTヨガをお楽しみください。

月19:30～蘭田



「Yoga Sun-Tha」(ヨガサンタ)をベースに1つ1つのポーズを呼吸に合わせて丁寧に行う事により、そのポーズの持つ効果を感じやすいクラスとなっております。身体が硬めの方やヨガ初めての方にもオススメのクラスです

火10:30～水迫



「デトックスヨガ」をベースにリンパと血液の流れを良くします。デトックスでスッキリしたい方、シェイプアップしたい方、リフレッシュしたい方、一緒に気持ち良い汗を流しましょう。

火21:00～竹内



「プランガヨガ」をベースに呼吸とポーズを連動させ途切れることなく動き続けることで雑念の入る余地のない〈動的瞑想〉状態を目指すパワフルなクラスです。体を動かすことの気持ち良さを感じながら究極のデトックスを目指しましょう。

木10:45～狩集



「Yoga Sun-Tha」(ヨガサンタ)をベースに自分自身の身体と心の声を聴き、感じ、受け入れる。そんな時間を大切にじっくりと自分自身と向き合うクラスです。心も身体もリフレッシュしましょう。

木20:30～井上



「デトックスヨガ」をベースに足先からほぐしてリラックスし、流れるようなアサナでしなやかで強い身体へと導いていきます。暖かなスタジオで、その心地よさをぜひ体感してください。

金11:30～福永



「デトックスヨガ」をベースに呼吸から始まり、ウォーミングアップで徐々に心身の状態を高めます。メインはポーズをつなげるように動くフローヨガ。デトックス効果と消費エネルギーをさらに高め、しっかり効かせる60分です。

金20:00～大久保



「Yoga Sun-Tha」(ヨガサンタ)をベースに行います。「忙しい毎日にヨガで心に潤いを！ ゆったりとした深い呼吸を意識しながらポーズをとり、冥想することで心身のバランスが整います。一緒にヨガを楽しみましょう。」

土11:00～今和泉



「デトックスヨガ」をベースに立位、座位バランスよく行います。体内から毒素を排出しやすいポーズを入れたクラスです。身体を動かしながらデトックス効果を高めていきましょう。

土19:00～山口

HOT YOGA

ーホット yogāー

デトックス

代謝UP

体質改善

ダイエット

受講者募集中